

Dagrehabilitering Arbeidsrettet Rehabilitering – Helse og Arbeid

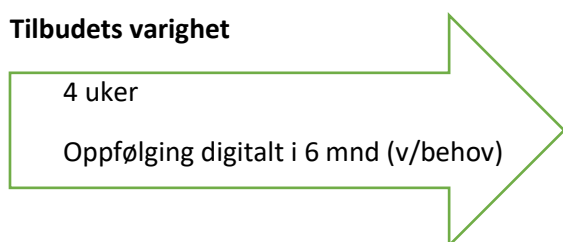
Hvem er rehabiliteringstilbudet for?

- Personer i yrkesaktiv alder som av helsemessige årsaker ikke har kommet inn i arbeidslivet, står i fare for å bli sykmeldt eller mottar AAP
- Tilbudet er diagnoseuavhengig
- Passer for deg som har mål om å komme helt eller delvis tilbake i arbeid

Informasjon om arbeidsrettet rehabilitering

Du møter 3-5 dager i uken, 1,5 - 3 timer, i en periode på 4 uker. Rehabiliteringen er individuelt tilrettelagt. Vi tilbyr også helt eller delvis digital oppfølging. Vårt tverrfaglige team består av legespesialist, arbeidsveileder, fysioterapeuter og psykolog. Sammen med deg utarbeider vi en rehabiliteringsplan med mål og tiltak for rehabilitering.

Tilbudets varighet



Stikkord om tilbudet

- Dagrehabilitering, 3-5 oppmøter i uken à 1,5 - 3 timer
- Individuelt tilpasset rehabilitering individuelt og i gruppe
- Rehabiliteringsplan og mål
- En primærkontakt (fysioterapeut) følger deg gjennom hele forløpet
- Deler av rehabiliteringen vil kunne foregå digitalt

Mål med rehabiliteringen

Målet med arbeidsrettet rehabilitering er at du skal få hjelp til å mestre din helsetilstand, styrke din arbeidsevne og øke dine muligheter for deltakelse i arbeidslivet. Det vil være et særlig fokus på ressurser og hindringer knyttet til deltakelse i arbeidslivet.

Hvordan er rehabiliteringstilbudet lagt opp?

- Kartleggingsskjemaer fylles ut før oppstart
- Innledende samtaler med det tverrfaglige teamet
- Samhandlingsmøte med arbeidsgiver, evt NAV og fastlege

- Individuell timeplan tilpasset dine mål og behov
- Ukentlige møter med aktuelle fagpersoner
- Undervisning og veiledning i ulike temaer knyttet til arbeid, helse og mestring.
- Fysisk aktivitet individuelt- og i gruppe, fysisk og/eller digitalt
- Kognitive terapi og ACT
- Avspenning/oppmerksomhetstrening
- Karriere og yrkesveiledning
- Mulighet for erfaringsutveksling med andre i lignende situasjon
- Epikrise med oppsummering og anbefalinger knyttet til arbeid og helsesituasjonen videre
- Oppfølgingsamtaler med primærkontakt etter endt opphold

Hvordan går du frem for å bli henvist

- Henvising fra fastlege og/eller privatpraktiserende avtalespesialister
- Fastlegen sender henvisingen elektronisk til Regional Koordinerende Enhet på Sunnaas som rettighetsvurderer henvisingen og videresender til oss
- Inntaksteam vurderer henvisingen og du blir satt på venteliste

Oppstart på Unicare Friskvern

- Du vil motta innkallingsbrev via Digipost, dersom du ikke har Digipost videresendes innkallingsbrevet automatisk i posten.
- Vi ber om at du kontakter oss på 66752300/friskvern@unicare.no for å bekrefte at du har mottatt tilbudet.

Veien videre

Det utarbeides en tverrfaglig epikrise som sendes henviser og deg. Den inneholder konklusjon og plan for veien videre. Etter 6 og 12 mnd. vil du på nytt få tilsendt kartleggingsskjema som vi ber deg fylle ut. På den måten kan vi evaluere vårt rehabiliteringstilbud.

Ventetider

[link til ventetider.](#)